6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

健康のはじめの一歩はお口から

日本歯科医師会PRキャラクター
よ防さん

歯の健康は全身の健康の原点とも言われ、とても大切なもの。
歯とお口の健康を保って、豊かな人生を送りましょう。

■問い合わせ先　健康介護支援課　健康づくり班　☎52−9282

歯周病は歯の喪失の原因第1位

歯を失う原因のほとんどが歯周病と虫歯です。年齢別に見ると、30代までは虫歯の割合が多く、歯周病は年齢とともに悪化して、40歳以降、急速に歯が失われていく原因となっています。

歯周病の本当の怖さ知っていますか？

◆歯周病って何？

痛みがないまま進行し、歯ぐきや歯を支える骨が溶けて歯が抜ける…怖い病気です！

◆初期症状のサイン見逃さないで！

歯ぐきの出血・腫れ・口臭や、歯が長くなった、食物がよく挟まる等があれば、痛みがなくてもすぐに歯科医院を受診しましょう。

◆歯周病は全身に影響する病気

糖尿病や動脈硬化、心臓血管疾患、肺炎などの他、早産や低体重児を出産するといったリスクが高くなります。

歯周病の原因は？

歯の表面についた歯垢（しこう）が原因です。歯垢とは細菌や食べカスのかたまりで、歯の表面に付着する黄白色の物質のことです。歯垢の中の細菌が、歯ぐきに炎症を起こしたり歯を支える骨を溶かしてしまいます。

また、食生活の乱れや喫煙、睡眠不足などの生活習慣が、歯垢の蓄積や免疫力低下などを招き、歯周病につながります。

目指そうハチマルニイマル

自分の歯でよく噛（か）んで、ゆっくりと楽しみながら食べることは、心と体の健康を保ち、人生をより一層豊かにしてくれます。80（ハチマル）とは80歳という年齢で、20（ニイマル）は残っている歯の数を指します。20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みくだくことができ、おいしく食べられると言われています。８０２０を目標に、若い頃から歯や歯ぐきの健康づくりに努めましょう。

守ろう！歯とお口の健康

自分の歯で何でも噛むためには、普段からお口のケアが大切です。そのためには、かかりつけ歯科医や歯科衛生士に、正しい歯のみがき方の指導や歯垢の除去・歯や歯ぐきのチェックなどをしてもらいましょう。また、野菜などの繊維を中心とした噛み応えのある食べ物を食べるように心がけることや、毎日の歯みがきなど、自分自身で行うケアも大切です。

歯周病は全身疾患と関わりが深い病気です

歯周病と関連のある疾患

糖尿病

肺炎・気管支炎

早産・低体重児出産／心臓血管疾患
消化器系疾患／骨粗しょう症

糖尿病にかかっていると重度の歯周病になる確率が高くなります。また、歯周病は糖尿病を悪化させることがあります。歯周病原因菌が食べ物などと一緒に誤って気管へ入ると、肺炎や気管支炎を引き起こすことがあります。

歯垢コントロールで歯周病予防！

歯垢が歯に付着しないようにコントロールして、歯周病を予防しましょう。ちょっとしたコツで普段の歯みがきの効果が上がります。また、歯ブラシ以外にも、歯を清潔に保つための道具がありますので、ぜひ活用してください。

◆歯ブラシでコントロール！

・毛先を歯にきちんと当ててみがく
・軽い力でみがく
・小刻みに動かしてみがく

◆デンタルフロス（糸ようじ）

歯ブラシが通らない歯と歯の間につまった歯垢をかき出します。歯と歯の間に入れて、ゆっくりと前後させましょう。力を入れすぎると歯ぐきを傷つけるので注意しましょう。

◆歯間ブラシ

歯と歯の間で、少しすき間のあるところなどに通します。歯と歯の間にブラシ部分を直角に入れ、2～3回前後させましょう。

◆歯垢のたまりやすいところ

次のような部分は歯垢がたまりやすいので、歯みがきなどのときに特に注意してください。

・歯と歯の間
・歯と歯ぐきの境目
・奥歯のかみ合わせ
・凸凹しているところ
・背の低い歯

高知県いい歯の表彰（熟年の部）

平成２６年度高知県いい歯の表彰（熟年の部）で、山岡政明さんと宮地初子さんが優良賞を受賞されました。

県では平成２７年１１月８日（いい歯の日）、に８０歳以上になる県民で、２０本以上噛むことのできる自分の歯（治療の有無は問わない）がある方を審査し、表彰する**高知県いい歯の表彰　熟年者の部**を実施しています。市で推薦していますので、該当される方は健康介護支援課までお問い合わせください。

◀左から、宮地初子さん、山岡政明さん